

# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**1**

## Namaste, Fitness!



Youtube  
Stiegenfit Nr. 1

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Lege Deine Handflächen aufeinander, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Ellbogen sind nach außen gedreht. Jetzt presse Deine Handflächen fünf Sekunden lang fest gegeneinander, dann kurz nachlassen. **Wiederhole diese Übung mindestens 10 Mal.**

**Tipp:** Diese Übung kann Dich auch in Stresssituationen beruhigen.



ÜBUNG  
**8**

## Das Geländer »heben«



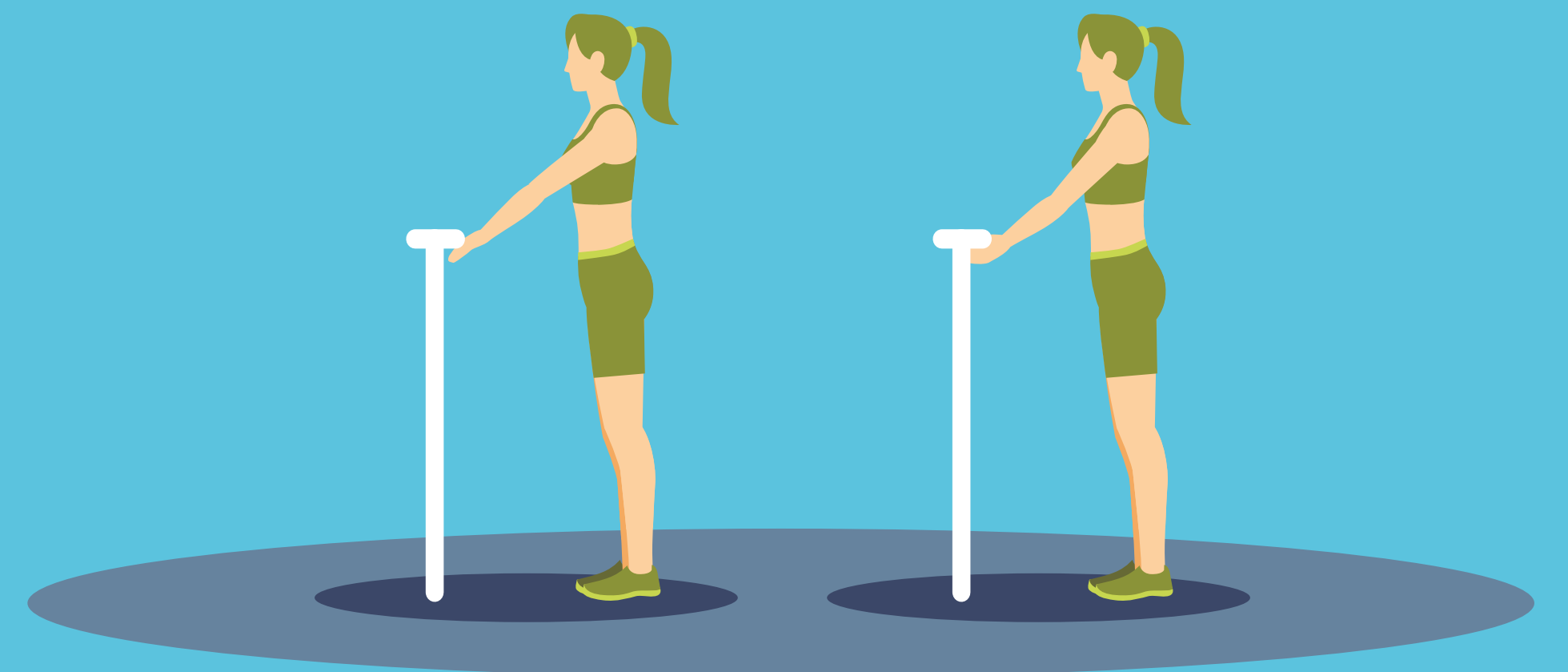
Youtube  
Stiegenfit Nr. 8

### Fitness

Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Stelle Dich vor das Stiegengeländer (egal, ob schräg oder waagrecht) und lege die gestreckten Arme unter das Geländer. Jetzt versuche, das Geländer aus der Verankerung zu heben, indem Du mit den gestreckten Armen fest nach oben drückst. **Jeweils zehn Sekunden, dann kurz nachlassen; dreimal mit dem Handrücken, dreimal mit den Handflächen nach oben.**

**Tipp I:** Rückenmuskulatur anspannen, nie ins Hohlkreuz gehen



ÜBUNG  
**10**

## Mit den Flügeln schlagen



Youtube  
Stiegenfit Nr. 10

### Fitness

Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Fitness verleiht Flüüüügel! Hebe Deine Arme zur Seite, Oberarme waagrecht. Unterarme senkrecht, Handflächen zeigen nach vorn. So entsteht aus Deinen Armen ein »U«. Nun klappe die Unterarme um 90 Grad nach vor, so dass die Handflächen nach unten gedreht sind; dann zurück in die Ausgangsposition. Die Übung möglichst schnell ausführen. **20 bis 50 Wiederholungen.**

**Tipp:** Ellenbogen seitlich möglichst weit nach hinten drücken, sodass es in den Schultern zieht. Bauch straff spannen.



ÜBUNG  
**26**

## Bohnenstange



Youtube  
Stiegenfit Nr. 3

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Stell Dich aufrecht hin und strecke einen Arm nach oben. Nun greife mit der anderen Hand auf Deinen hochgestreckten Arm und versuche, Deinen Arm weiter nach oben zu ziehen - so als würdest Du ihn verlängern wollen. Halte die Dehnung jeweils 10 Sekunden.

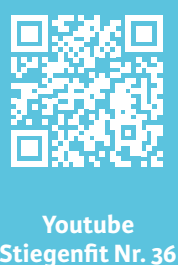
**Wiederhole diese Übung mit jeder Hand 3 Mal.**

**Tipp:** Wenn Du Dich dabei leicht zur Seite beugst, wird die Dehnung intensiver.



ÜBUNG  
**36**

## Kniebeugen in Zeitlupe



Youtube  
Stiegenfit Nr. 36

### Fitness

Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Stelle Dich mit hüftbreit geöffneten Beinen in Ausgangsposition und mache nun mit geradem Rücken eine sehr langsame Kniebeuge. Die Bewegung soll langsam, aber ohne Pausen erfolgen. **Jede Kniebeuge sollte mindestens 10 Sekunden dauern, mindestens 5 Wiederholungen.**

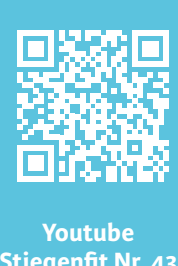
**So wird's schwieriger:** Lass die Hände seitlich herunterhängen & halte während der Kniebeuge in einer Hand einen schweren Gegenstand (ein bis fünf Kilo)

**Tipp:** Achte darauf, dass Deine Fersen auf dem Boden bleiben und die Knie über den Füßen (max. Zehen) bleiben.



ÜBUNG  
**43**

## Beinpendel



Youtube  
Stiegenfit Nr. 43

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Stelle Dich neben das Geländer und halte Dich mit einer Hand fest. Schwinde nun ein Bein gestreckt **10 Mal vor und zurück**. Versuche das Bein möglichst nahe zur Waagrecht zu schwingen. Danach mit dem anderen Bein. **3 Wiederholungen mit jedem Bein.**

**So wird's schwieriger:** Mach die gleiche Übung, ohne Dich anzuhalten.

**Tipp:** Beim Vorschwing halte den Oberkörper aufrecht. Beim Rückschwung kannst Du mit dem Oberkörper auch weit nach vorne gehen.

